

Valnødder – et grønt alternativ

Noter fra husholdningsøkonom Anne Grete Rasmussen 11/2018

I efterårsferien er det tid til indsamling af valnødder. Vi har et træ, hvor vi samler mellem 20 og 40 kg på hvert år. At have et valnøddetræ i haven giver stor fortjeneste både for miljøet, sundheden og for pengepungen.

Nyere undersøgelser viser af valnødder har sundeste fedtsyrer ($\Omega 3$), de bedste proteiner og de fleste antioxidanter

1

Stigende verdensproduktion. Udbytte: 3 tons/ha (150.000kr) Rumænien 23 tons/ha (1,15 mil)

Man bør plante flere valnøddetræer, da det er godt med store træer til at absorbere CO₂. Man kan enten købe et podet træ(500kr), prøve at pøde et selv, eller selv få en valnød til at spire.

Ernæringsmæssigt er valnødder klart nr. 1, da den indeholder både gode proteiner (15g/100g) og gode fedtstoffer (60 – 70g). Hele 51% af fedtsyrerne er linonelsyre (omega 3) og 5% er linolsyre (omega 6). 28% er monoumættet oliesyre.

Nødderne indeholder også mange antioxidanter. Antioxidanterne sidder i den tynde hinde, der omgiver selve nødden. De sørger for at fedtstofferne ikke bliver iltet, så det bliver harskt.

Valnødder reducerer hjerteproblemer, nedsætter kolesterol, diabetse, forebygger og måske helbreder cancer. Forskning ncbi.nlm.nih.gov Walnut chemical compound

Indeholder også folat, melation, B vitaminer, arginine (blodtryksænkende)

Bladene har tidligere været anvendt som **medicinplanter**. (pfaf – Ernæring/Medicin = 4/3)

Drikkes som te. Kronisk hoste, Godt mod forstoppelse, astma, ormemiddel, anti-inflammatorisk, og depurativt ;0). Også brugt mod menses problemer og til behandling af cancer. Bark og rod også anti-inflammatorisk.

Både blade og bark indeholder et herbicid, der hedder "[juglone](#)". Det er et allelokemisk stof, den dannes for at træet kan beskytte sig mod skadedyr, som rovdyr, insekter og patogener m.v. Og det hæmmer væksten på mange andre planter. Fx æbletræer og nogle sorter vil også hæmme væksten af bønner og tomater (Crawford p.133)) og kødædende insekter. (Alleopatisk stof). Der frarådes at anvende flis og savsmuld fra Valnøddetræ som hestestrøelse eller til plantedække, fx i tomatdrivhuse. Stoffet kan dog nedbrydes i kompost

Dog skulle Birk, ahorn og Bøg være resistente over for juglonen.

Kineser bruger 2 til at rulle finger – afstresning og stimulering af blodomløbet. Brune skal anvendt som stof, uld og hårfarve, til at tegne og male (Leonardo da vinci). Træ anvendes til salatskåle. Farvning af fødevarer Natural Brown

Valnødder – et grønt alternativ

Noter fra husholdningsøkonom Anne Grete Rasmussen 11/2018

8 fordele ved at plante valnødde træer i grupper. Tappes for saft om foråret, olien bruges til sæbe, maling, farvning, nødder som træpolich, tørret frugt til vedligeholdelse af vinduer (taniner beskytter), Hakkede blade er et godt insektsid og herbicid (juglone fra træernes rødder) den friske tørrede bark kan bruges til tandrengøring, flot træ til møbler, og 3 nødder hver dag øger sundheden (Edible Plants p 39)

Læs mere om valnødder: [Amerikansk artikel](#)

Hvordan plukkes og opbevares valnødder bedst muligt: <http://husarbejde.dk/klimavenlige-maltider/klimavenlige-opskrifter/efterar/>. Pas på Aflatoksiner!

Opbevaring: køligt og tørt 1-2 år.

Saltnødde. 1 ss salt piskes ud i vand og hældes på halve valnødder til det dækker – står natten over og tørres i klæde og ovn til de er sprøde vef 140? vand

Sorter

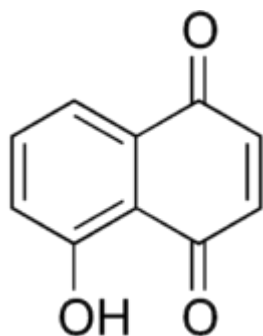
Den Sorte valnød (Juglans Nigra (E3/M3) har en meget tyk skræl, men er er næringsmæssig på højde med

Den engelske (Juglans Regia (E4/M3) som er den mest almindelige i DK. Den findes i flere forskellige sorter og størrelser. Min undersøgelse efterår 2018.

Juglans cinerea, den grå valnød eller Butternut har været anvendt som afførende og styrkende middel. Godt mod kronisk forstoppelse og er kolesterolsænkende på grund af de fine fedtsyrer. Og cancerforebyggende. (Lægeplanter, pol.p.223)

Heartnut (Juglans ailantifolia var. Cordifornis) hjertenødder- god chance for at et frø kommer til at ligne forældretræet. Navne på forskellige afarter er nævnt (Crawford p.132)

Hej AGR



Valnødder – et grønt alternativ

Noter fra husholdningsøkonom Anne Grete Rasmussen 11/2018

3

Allelopati (af græsk. *allelon* "hinanden" og "*patos lidelser*"), nogle planter evne til at levere stoffer, der hæmmer andre udvikling plante eller på anden måde påvirker dem negativt. For eksempel rødderne udsender stoffer, der hæmmer andre anlæg etablering. Juglone i valnødder, etylen i æbler

Bodil Søgaard (Havenyt PÅ2/2002) skriver om hvordan farver, dufte og smagsstoffer er med til at holde orden i naturen.

"De sekundære stoffer er med andre ord med til at gøre verden både farvestrålende og duftende, er uundværlige i kommunikationen mellem organismene, holder de enkelte individer fint afstemte til det omgivende miljø, og er med til at gøre livet særdeles spændende – ja, i det hele taget muligt"

Hun skriver at allelopati kan være hæmmende og udviklende for planter. En vigtig pointe i produktion af økologiske planter er at de sekundære stoffer (fx polyphenoler) dannes i størst mængde, når planten sulter. Får beskeden mængder kvælstof.

Skal vi alle så et valnøddetræ?

[Vestergårds Planteskole i Kerteminde](#) har specialiseret sig på forskellige sorter af valnødder.



Naturlige pesticider

A - herbicider

"Der er planter, der fungerer som naturlige herbicider dog, såsom sort valnød, solsikker, bynke, og plettet knapweed. Disse planter udskiller kemikalier, som kan dræbe en anden plante arter, der vokser i nærheden. Processen med visse planter, der handler på denne måde, kaldes *allelopati*." [kilde:](#)

Valnødder – et grønt alternativ

Noter fra husholdningsøkonom Anne Grete Rasmussen 11/2018

B – insektider

Nikotin, sæbe..... men også maser af blomster der tiltrækker svirrefluer:

Nogle organiske gartnere anbefaler at bruge sæbe, som har været brugt som en naturlig insektgift i hundreder af år. Fortynding flydende opvaskemiddel, såsom Ivory, med vand til en 1-2% opløsning, der kan sprøjtes at omfatte planter er fundet effektive til bekæmpelse af insekter. Men vær forsigtig, som gentagne og grundig dækning med høje koncentrationer af sæbe kan forårsage skade på visse former for planter. Sæbe som en naturlig insekticid kan være langt mindre toksisk for mennesker og dyr end andre alternativer, men det kan også være langt mindre effektive, især ved behandling af et angreb. [Kilde](#)

4

Litteratur:

<http://www.whfoods.com/genpage.php?tname=foodspice&dbid=99>